

Es hat sich gelohnt, das lange «Gebären» unseres eigenen Hausprospektes! Die vielen positiven Rückmeldungen freuen uns immer wieder von neuem, so dass wir ihn auch heute noch gerne versenden. Mund-zu-Mund-Propaganda ist jedoch immer noch die beste Werbung, deshalb sind wir froh um Eure Weiterempfehlung....

Betriebszahlen 2000

Leider haben sich die Prognosen einer 10%igen Steigerung von Logiernächten und Umsatz nicht erfüllt. Dies vor allem wegen des Einbruchs im Sommer, den wir trotz guter Belegung im Herbst nicht wieder gutmachen konnten. Viele Kurse sind nicht zustande gekommen, und wegen des schlechten Wetters sind auch die Privatgäste ausgeblieben. Per Ende Jahr verzeichneten wir einen Rückgang der Logiernächte um 3%, konnten dabei zugleich den Umsatz pro Logiernacht von Fr. 87.80 auf Fr. 93.60 erhöhen, dies vor allem durch Einsparungen bei Personalaufwand und Einkauf, durch Preiserhöhungen für reine Restauration aber auch durch Förderung des Direktverkaufes von Nusstorten, Brot, Käse, Salsiz, Konfiture und Honig.

Erstmals haben wir für das vergangene Jahr auch eine Entschädigung für die Betreuung von Annina bekommen. Eine Änderung des Behindertengesetzes hat dafür endlich die Grundlage geschaffen, so dass das Kantonale Sozialamt auf unser Gesuch hin auch gezwungen war, Stellung zu beziehen. Nach fast einjährigen Abklärungen haben wir als erste private Institution im Kanton solche Gelder erhalten und sind somit öffentlichen (z.B. Behindertenwerkstätten wie ARGO) gleichgestellt. Die Zahlungen erfolgen jeweils Anfang Jahr rückwirkend aufgrund der von Annina bei uns geleisteten Arbeitstage. Wir sind froh, in Zukunft auf diese Zuschüsse zählen zu können, auch wenn sie nicht den ganzen Mehraufwand decken. Sie sind eine Anerkennung unserer Arbeit und unterstützen uns in unseren Bemühungen um die Erhaltung des geschützten Arbeitsplatzes.

CASA SELVA – Vorschau 2001

Bis jetzt hat das Jahr sehr gut für uns begonnen. Erstmals haben wir das Gefühl, dass wir neben dem «alten» auch einen neuen, eigenen Gästekreis haben.

Bereits letztes Jahr haben wir uns bewusst auf den Sommer konzentriert und ein eigenes Programm erarbeitet.

Hast Du noch nichts Spezielles vor in den Sommerferien? Sind ein paar Tage Erholung gefällig?

Warum sich nicht einmal bei uns rundum verwöhnen lassen?

Anmeldungen sind jederzeit auch kurzfristig und nur tageweise möglich.

Infolge verschiedener Anfragen sind wir zur Zeit auch daran, den Bereich Behindertenferien wieder in unser Angebot aufzunehmen. Dies ist allerdings nur möglich, wenn wir die Betreuung unabhängig vom Betrieb vollumfänglich gewähren können.

Das heisst, dass wir nach Bedarf tage- oder stundenweise jemanden engagieren, der die Tagesgestaltung übernimmt. Mit Unterstützung von zwei bis drei Frauen vom Dorf möchten wir solche Ferienplätze natürlich vor allem zu Zeiten anbieten, wo der

Reservationsplan noch Lücken aufweist. Sollte jemand aus unserem Gästekreis Interesse haben an diesem Angebot oder Kontakte zu entsprechenden Institutionen pflegen, so kann er/sie ein spezielles Infoblatt bei uns beziehen.

Nicht verpassen – NEU

15. bis 22. Juli

Regenerationstage in der Casa Selva – Eine fröhliche Woche zum Wohlfühlen und Sich-Verwöhnen-Lassen

Im Pensionspreis inbegriffen sind Angebote wie Tagesbeginn mit sanften Bewegungen, die die Energien gezielt ins Fliessen bringen, Workshops und Vorträge je nach Nachfrage und Wetter, Sauna, Magnetfeld-Therapie, Sternen-Bad im Crestasee mit anschliessendem Glühwein-Trunk, täglich happy hour vor dem Abendessen und natürlich unsere Wohlfühl-Küche für Geniesserinnen und Geniesser. Separat verrechnet werden Massagen und Therapien, welche Verena zusätzlich anbietet. Es können auch einzelne Tage gebucht werden.

in Zusammenarbeit mit Verena Gerber, Praxis für Lebensenergie, Wallisellen/ZH

CASA SELVA – Eigene Homepage

Nachfragen bei unseren neuen Gästen haben ergeben, dass doch eine beträchtliche Anzahl über das

Internet auf uns gestossen ist. Da wir im Füllhorn-Kreis eine neue Werbekampagne starten und auch an-

dere sich im ökologischen Tourismus engagierenden Organisationen wie z.B. Ö+ (früher Verein Ökomarkt Graubünden) grössere Internet-Auftritte planen oder darin bereits vertreten sind, ist eine Vernetzung – resp. Verlinkung eben – unumgänglich. Wir haben deshalb ab sofort eine eigene Homepage unter www.casaselvatrin.ch...

Am besten besucht Ihr uns gleich dort und hinterlegt Eure E-Mail-Adresse, damit wir Euch regelmässig mit Neuigkeiten bedienen oder kurzfristig auf ein Angebot aufmerksam machen können. Beachtet auch unsere neue E-Mail-Adresse info@casaselvatrin.ch.

Die innov8 AG aus Aarau gestaltet die neue Homepage der Casa Selva !

Anlässlich des Firmenseminars der innov8 AG vom vergangenen April in der Casa Selva wurde man einig, dieses Projekt gemeinsam zu starten. Rasch entwickelte sich eine intensive und kreative Zusammenarbeit, und das Team der innov8 AG weiss gekonnt, Ideen und Wünsche des Kunden umzusetzen. Alle freuen sich auf den Neustart der Homepage Ende Juni.

Innov8 AG

Web Solutions

Delfterstrasse Süd 12
5000 Aarau

Telefon 062 825 11 55

Telefax 062 825 11 51

E-Mail info@innov8.ch
Web www.innov8.ch

CASA SELVA – AG-Teil

Neue Betreiber – neue Darlehensgeber und Aktionäre

Da in den vergangenen Jahren keine Reserven gebildet werden konnten, müssen gekündigte Darlehen laufend durch neue ersetzt werden. Per dato sind auch in diesem Jahr wieder Fr. 23000.– zur Rückzahlung fällig. Dass wir in einer eigentlichen Ablösungsphase stecken, zeigt sich auch darin, dass wir eine lange Liste von Aktien haben, die zum

Verkauf stehen. Aktionären, die ihre Aktien verkaufen wollen, können wir nur unsere Hilfe beim Vermitteln anbieten. Für die AG besteht keine Verpflichtung, solche Aktien (vorübergehend) zurückzukaufen.

Wir sind deshalb auf der Suche sowohl von neuen DarlehensgeberInnen als auch AktionärInnen. Auf diesem Weg bitten wir Euch um Mithilfe und um Werbung in Eurem Bekanntenkreis. Dass die direkte,

persönliche Werbung die beste ist, merken wir auch im Betriebsalltag immer wieder. An unserem Anschlagbrett machen wir auf diese beiden Möglichkeiten der Beteiligung an der Casa Selva aufmerksam und werden oft darauf angesprochen.

Interessenten senden wir gerne Unterlagen zu.

Für weitere Fragen stehen wir jederzeit zur Verfügung.

Wir können auf viele guten Geister zählen, die uns mit grossen und kleinen Gefälligkeiten den Betriebsalltag erleichtern. Ohne eigenes Betriebsauto können wir uns immer wieder kurzfristig mit einem Auto aus der Nachbarschaft behelfen:



Dorith und Hitsch Malär,

deren Auto wir benutzen dürfen, um direkt ab Hof (im Sommer ab Sennerei) Milch zu holen



Walter Caprez,

der Ehemann von Elisabeth (arbeitet stundenweise bei uns), der uns jeweils am Dienstag den Kehricht mitnimmt oder auf dem Heimweg auch schon Mal Gäste von der Posthaltestelle



Reinfried Schafflützel,

unser Gelegenheits-Chauffeur und Portier (sogar mit Casa Selva-Käppi), dessen Auto wir auch ausleihen dürfen, um unseren Wochen-Einkauf in Chur zu erledigen



Peter Pandiani,

unser «Hausmann», gehört nicht zur Nachbarschaft aber sehr wohl zu unseren guten Geistern. Er meldet sich, wenn er freie Kapazitäten hat, und erledigt Reparatur- und Ausbesserungsarbeiten in und ums Haus. Von früh bis spät hören wir ihn pfeifend

durchs Haus gehen und die vielen kleinen und grösseren Arbeiten erledigen, die sich so bei uns angesammelt haben.

Euch allen gebührt unser herzlichster Dank. Wir fühlen uns wirklich «getragen» und gut aufgehoben, hier im Quartier ganz besonders, aber auch im Dorf.

Einen schönen Sommer und bis zum nächsten Mal bei uns in der Casa Selva

Eure Gastgeberinnen

Dorothea Simmler und Susanne Egger

CASA SELVA – Kursprogramm

Juli 2001 – Februar 2002

22. bis 28. Juli

Blütenessenzen-Herstellungs-Woche

Das Selber-Herstellen von Blütenessenzen verhilft zu tieferem Verstehen der Natur und zum besseren Erfühlen der Pflanzenschwingungen. In dieser Woche werden wir uns eingehender mit der Schwingung von Pflanzen und Blüten befassen. Wir lernen, die Blüten in der Natur zu erkennen und selber Essenzen herzustellen. Grundkenntnisse über Bachblüten sind erforderlich.

mit *Gertrud Hirsekorn, dipl. Lebensberaterin und geprüfte Bach-Blüten-Therapeutin, St. Gallen/SG*

3. bis 5. August / 14. bis 16. September
Natur entdecken – erleben – kennenlernen – mit ihr vertraut werden

Auf Streifzügen in die nähere und weitere Umgebung von Trin erkunden wir alles Lebendige. Wir suchen den Kontakt mit der Natur, schulen unsere Wahrnehmung für sie und versuchen, Zusammenhänge zu verstehen.

mit *Martin Koradi, Dozent für Kräuterheilkunde an Krankenpflegeschulen, Volkshochschulen und an der Akademie für Naturheilkunde, Basel/BS*

5. bis 10. August

Selbst-Bewusst-Sein – ein sinnlich-besinnlicher Ferienkurs mit den vier Elementen

In dieser Ferienwoche gibt es viel Zeit in der Natur rund um die Casa Selva. Wir werden direkten Kontakt haben zu den vier Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft und daraus neue Erfahrungen bis zu persönlichen Grenzüberschreitungen ausloten können.

mit *Christian Lattmann, Psychologe, Dietikon/ZH*

17. bis 19. August

Brotbacken einst und heute

Brotbacken umfasst 4 Stufen: Getreide-Anbau, Mahl-Prozess in der Mühle, Teig-Herstellung und Backen im Holzofen. Verschiedene Teigführungs-Arten werden aufgezeigt. Dies soll uns helfen, ein eigenes, lebensfähiges Brot-Rezept zu entwickeln. Wir backen mit ausgereiftem und frisch gemahlenem Mehl: Festtags-Gebäck, Hefe-, Honig-Salz- und Sauerteig-Brote.

mit *Annegret Bohmert, dipl. Ernährungspädagogin, St. Gallen/SG*

7. bis 9. September

Was ich eigentlich noch sagen wollte ...

Schöpferischer und lustvoller Umgang mit dem oft Nicht-Gesagten. Spielerisch und entdeckungsfreudig mit Sprache umgehen, Grenzen ertasten, von anderen ein Echo verlangen, wenn man Lust dazu hat. Ein Abenteuer im Bereich unseres alltäglichsten Kommunikationsmittels.

mit *Peter Schwob, Psychotherapeut SPV, Basel/BS* und *Kurt Schwob, Sprachwerker und Erwachsenenbildner, Solothurn/SO*

7. bis 9. September

Entspannen und stabilisieren

In der Entspannungskiste wühlen und unsere ureigenen Kräfte wieder spüren (Kei Raku, V. Glaser). Herausfinden, welche Übungen zu brauchbarer Regenerierung führen.

mit *Rita Magdalena Müller, Rhythmiklehrerin und Atemtherapeutin, Niederlenz/AG*

21. bis 23. September (1. Teil)
19. bis 21. Oktober (2. Teil)
**Ernährung 2000 –
Geniales Essen, aktuelles
Wissen, ganzheitliches Handeln**
Gesund am Puls der Zeit bleiben
heisst, sich immer wieder neu
orientieren, um im Gleichgewicht des
Lebens mithalten zu können. Neue
Ernährungsformen wie Wellness,
Brainfood, Powerfood deuten auf
eine ganzheitliche Betrachtung des
Menschen hin. Gesunde Ernährung,
nicht nur für das körperliche Wohl-
befinden, sondern auch für geistige
Wachsamkeit. Intuition, Imagination
und Inspiration sind wegweisende
Grundlagen für Leben und Denken
im 21. Jahrhundert.
*mit Annegret Bohmert, dipl.
Ernährungspädagogin, Zürich/ZH*

30. September bis 6. Oktober
**Singen und Bewegen – Kurs-
und Ferien-Woche für Frauen**
Wir wollen in diesen Tagen die ver-
lorene Spur zu den lebens-
fördernden Quellen des Singens und
Tanzens suchen. Atemwirksame
Bewegungsübungen helfen uns da-
bei. Stimmbildung, Liedersingen und
Kreistänze entwickeln heilende
Kräfte. Aus Bewegung wird Klang,
aus Klang wird Bewegung.
*mit Charlotte Vonäsch, Atem-
pädagogin, Teufen/AR und
Edith Bangerter, Stimm- und
Gesangspädagogin, Eggersriet/SG*

5. Oktober
Meine Energien sinnvoll einsetzen
Jeder Moment ist einzigartig und
kostbar. Da das Leben sich im
Moment abspielt, lohnt es sich, die
Zeit sinnvoll und im Gleichgewicht
mit unseren Kräften zu gestalten.
Dieser Kurs gibt Gelegenheit,
die Kunst einer ausgeglichenen
Lebensführung kennenzulernen.
*mit Franziska (Marie-Louise)
Fischer, Dip. Natural Spiritual Healer
(N.S. Heilerin), Dip. Progressive
Counsellor (Beraterin)*

6. Oktober und 1. Dezember
Meditatives Tanzen –
Einladung zum Tanz durch die
Jahreszeiten.
*mit Charlotte Vonaesch, Atem-
pädagogin, Teufen/AR*

26. bis 28. Oktober
Lichtregenerations-Meditation
Eine neue Form, Dein eigenes Licht
zu finden und damit zu wachsen.
Mit den «Künsten des Seins» hast
Du Lernthemen, die Dich in
Deinem Prozess im Alltag unterstüt-
zen. Jetzt liegt es an Dir, wage den
ersten Schritt in eine ganz neue
Welt.
*mit Christian Lattmann,
Psychologe, Dietikon/ZH*

**Detaillierte Unterlagen zu den einzelnen Kursen sind bei uns auf
Anfrage erhältlich. Wir freuen uns auf Euren Anruf!**

2. bis 4. November
**Ernährungspädagogik –
Welchen Einfluss hat die
Ernährung auf das Verhalten un-
serer Kinder?**
Wie können wir unseren Schulkin-
dern eine gesunde Ernährung
vermitteln? Viele aktuelle Fragen
verlangen eine Fachkompetenz, die
in Schule und Familie neue Ansätze
ermöglicht.
*mit Annegret Bohmert, dipl.
Ernährungspädagogin, St. Gallen/SG*

9. bis 11. November
Glücklich älter werden
Sich selbst – seine eigene Bio-
graphie und Lebensaufgabe –
kennenlernen. Möglichkeiten zur
Reinigung und Klärung für Körper,
Seele und Geist. Sinn und Wir-
kung der hormonellen Verände-
rungen. Aktuelle Fragen und The-
men.
*mit Annegret Bohmert, dipl. Er-
nährungspädagogin, St. Gallen/SG*

8./9. Dezember
**Adventszeit neu gestalten
und geniessen**
Einstimmung und Neuorientierung für
die Advents- und Weihnachtszeit
*mit Ursula Gründler, Zert. NLP-
Trainerin und dipl. Supervisorin
IAP, Chur/GR*

19./20. Januar
Langlaufen mit LinX®
Möchtest Du spielerisch-effizient auf
Deinen Skiern durch die Landschaft
gleiten, einen Abstoss in gezielten
Vorwärtsschub umsetzen und Dich
dabei leicht über dem Ski ausbalan-
cieren? Mit LinX®, einer neuen Me-
thode im Sport, wird Deine Koordi-
nation verbessert. Bewegungslek-
tionen, die direkt auf die Technik
ausgerichtet sind, vermitteln Dir das
Gefühl, wie eine Bewegung ausge-
führt wird. Mit dem entsprechenden
Transfer gelingt die Umsetzung
schnell, spannend und dem Gelände
angepasst. Skating und klassische
Technik. Für EinsteigerInnen und
leicht Fortgeschrittene.
*mit Karoline Steinmann,
Feldenkrais-Practitioner,
Versam/GR*

26./27. Januar
Tiefschneefahren mit LinX®
Entdecke Bewegungsvariationen,
die ein sicheres, spassvolles Tief-
schneefahren ermöglichen. Lerne,
Dich zu organisieren, dass Du
kraftsparend durch den Tief-
schnee fahren kannst.
*mit Karoline Steinmann,
Feldenkrais-Practitioner,
Versam/GR*

9. bis 16. Februar
Familien-Skitourenwoche
Die Skitourenwoche ist für Anfänger,
Fortgeschrittene, Familien und Einzel-
personen geeignet. Geplant sind Ta-
gesausflüge von der Casa Selva aus.
Je nach Wetter und Schneebedin-
gungen ist mit einer An- und Rückrei-
se (Auto, Zug, Postauto) von je 1 – 1½
Stunden zu rechnen.
*mit Werner Stucki, Bergführer,
Castrisch/GR*

18. bis 20. Februar
22. bis 24. Februar und 9./10. März
Snowboarden mit LinX®
Willst Du Dich beim Snowboarden frei
bewegen und Dich nicht verletzen?
Dazu brauchst Du einen gut organi-
sierten Körper! In verschiedenen
Lektionen (aufgebaut auf der Fel-
denkraismethode) lernst Du schritt-
weise die nötigen Bewegungs-
formen, die für eine gute Technik im
Snowboarden erforderlich sind. Mit
dem entsprechenden Transfer gelingt
die Umsetzung. Mit LinX® lernst Du
schneller, und es macht mehr Spass,
durch den Schnee zu carven oder
neue Tricks auszuprobieren. Kurse
jeweils für NeueinsteigerInnen und
Fortgeschrittene.
*mit Karoline Steinmann,
Feldenkrais-Practitioner,
Versam/GR, und Kasi Fellmann,
Snowboardinstruktor SSB, S,
Castrisch/GR*



Ostern in der Casa Selva

Voranzeige

**Weitere Kurse
mit Karoline Steinmann,
Feldenkrais-Practitioner,
Versam GR**

2./3. März 2002
Tiefschneefahren mit LinX®

6./7. April 2002
**Vorbereiten auf Wander-
oder Trekkingtouren
mit LinX®**